

# O que dizem os psicólogos sobre a necessidade de aprender a descansar; veja mais um episódio de 'Sobre Nós', com Felca

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 7 de abril de 2026



Todo mundo precisa produzir durante o trabalho ou os estudos. Mas, quando chega o momento de descanso, nem sempre é fácil relaxar. A sensação de culpa por “não fazer nada” e a mente acelerada fazem com que o tempo livre pareça desperdiçado – um sinal de que muita gente desaprendeu a descansar.

A dificuldade é comum. Mesmo em momentos de lazer, como assistir a um filme ou encontrar amigos, pensamentos sobre tarefas pendentes, contas e compromissos insistem em ocupar a mente.

Para o psicólogo Diogo Arnaldo Correa, da PUC-SP, o problema está ligado ao ritmo da vida contemporânea.

“Nós vivemos numa época com muitos estímulos, muita gente apressada, querendo para ontem o que pode ser feito com calma”, afirma. Segundo ele, a cobrança constante por produtividade e excelência dificulta a capacidade de parar. O especialista destaca que o descanso não é um luxo, mas uma necessidade. “Se existe um antídoto pro cansaço, ele se chama descanso, ele se chama pausa”, diz.

Ainda assim, muitas pessoas evitam esse momento por medo de “perder” o que está acontecendo ao redor.

A diferença entre descanso e tempo livre também ajuda a explicar o problema. De acordo com Correa, lazer não é apenas ter horas disponíveis, mas conseguir estar presente nelas. “É a oportunidade de contemplar aquilo que é despercebido no dia a dia”, afirma.

Estudos reforçam essa percepção. Uma pesquisa da Universidade de Tóquio mostrou que o impacto do estresse não está apenas na carga de trabalho, mas na capacidade de se desligar dele. Pessoas que conseguem desconectar têm mais energia, cometem menos erros e são mais produtivas.

Já quem não consegue entra em um ciclo prejudicial: não descansa, acorda cansado, produz menos, sente culpa e tenta compensar pensando ainda mais em trabalho – o que reduz ainda mais a capacidade de relaxar.

Ciclo vicioso de quem “não sabe descansar”: resultado de uma pesquisa da Universidade de Tóquio. – Foto: Reprodução/TV Globo/Fantástico

Para especialistas, aprender a descansar passa por reconhecer o valor do lazer como parte essencial da rotina. Estar presente em atividades simples, como assistir a um filme ou ouvir música, é um passo importante para quebrar o ciclo de cansaço.

“Lazer com a mente em outro lugar é só tempo livre”, resume Felca.

Fonte: g1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso  
07/04/2026/07:20:24

*O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser*

*assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:c*

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

*Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail:[folhadoprogreso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogreso.jornal@gmail.com).*

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.**

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:[-93- 984046835](#) (Claro)  
- Site: [www.folhadoprogreso.com.br](http://www.folhadoprogreso.com.br) e-mail:  
[folhadoprogreso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogreso.jornal@gmail.com)/ou e-mail:  
[adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)*

[Guia detalhado do slot Pesca Feliz para iniciantes](#)